

النظام الغذائي المتوازن

the balanced diet



يوفر النظام الغذائي المتوازن لجسمك العناصر الغذائية التي يحتاجها للعمل بشكل صحيح، وللحصول على التغذية التي يحتاجها الجسم، يجب أن تأتي معظم السعرات الحرارية اليومية من:

- 1- الفواكه الطازجة.
- 2- الخضروات الطازجة
- 3- الحبوب الكاملة.
- 4- البقوليات
- 5- المكسرات
- 6- البروتينات الخالية من الدهون

أولاً - الفواكه الطازجة (Fresh fruits)

أ. الكريـب فروـت (Grapefruit)

يعد الكريـب فروـت من أكثر أنواع الحمضيات صحة، بالإضافة إلى كونه مصدراً جيداً للفيتامينات والمعادن، فإنه معروف بقدرته على المساعدة في إنفاص الوزن وتقليل مقاومة الأنسولينو تناول الكريـب فروـت يقلل من مستويات الكوليسترون ويساعد على منع حصوات الكلى.

بـ. الأنـانـاس (Pineapple)

من بين الفواكه الاستوائية، الأنـانـاس هو نجم التغذية حيث أن كوب واحد (237 مل) من الأنـانـاس يوفر 131٪ من الاستهلاك اليومي للمنجنيز.

ويحتوي الأنـانـاس أيضاً على برومـيلـين، وهو مزيج من الإنـزـيمـات المعروفة بخصائصها المضادة لالالتهاب وقدرتها على هضم البروتين

جـ. الأـفـوكـادـو (Avocado)

يختلف الأـفـوكـادـو عن معظم الفواكه الأخرى فمعظم الفواكه غنية بالكريـوهـيدـرات، بينما الأـفـوكـادـو منخفض الكريـوهـيدـرات ويكون بشكل أساسي من الدهون الصحية.

غالبية الدهون في الأـفـوكـادـو هي حمض الأولـيك، وهو دهون أحـاديـة غير مشبعة مرتبطة تقلـل الـالتهاب وتحـسن صـحة القـلب.

دـ. التـوت (Blueberries)

التـوت الأـزرـق له فـوـائد صـحيـة قـويـة يـحـتـوي عـلـى موـاد غـذـائـية مـثـيرـة لـلـإـعـجاب، كـونـه مـرـتفـعاً بشـكـل خـاص في الأـليـاف وـفيـتـامـين جـ وـفيـتـامـين إـكـ وـالـمـنـجـنـيـزـ.

كـما أـنـ العـنـب الـبـرـي يـحـتـوي عـلـى نـسـبة عـالـيـة مـنـ مضـادـاتـ الأـكسـدةـ.

هـ. التفاح (Apples)

يعد التفاح من أكثر الفواكه شيوعاً، كما أنه مغذي بشكل لا يصدق، يحتوي على كمية عالية من الألياف وفيتامين ج والبوتاسيوم وفيتامين ك، كما يوفر بعض أنواع فيتامينات ب.

تشير الدراسات إلى أن مضادات الأكسدة في التفاح يمكن أن تعزز صحة القلب وتقلل من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني والسرطان.

وـ. الرمان (Pomegranate)

الرمان من بين الفاكهة الصحية التي يمكنك تناولها، فهي ليست غنية بالمغذيات فحسب، بل تحتوي أيضاً على مركبات نباتية قوية كمضادات أكسدة.

وقد ثبت أن مستويات مضادات الأكسدة في الرمان أعلى بثلاث مرات من تلك الموجودة في الشاي الأخضر والنبيذ الأحمر، كما أظهرت الدراسات أن الرمان له تأثيرات مضادة للالتهابات وقد يساعد على تقليل خطر الإصابة بالسرطان.

زـ. المانجو (Mango)

المانجو مصدر ممتاز لفيتامين سي، كما أنها تحتوي على ألياف قابلة للذوبان، والتي يمكن أن توفر العديد من الفوائد الصحية. بالإضافة إلى ذلك تحتوي المانجو على خصائص قوية مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بالأمراض.

حـ. الفريز (Strawberries)

الفريز مغذي للغاية، ويحتوي على فيتامين سي والمنغنيز والفوارات والبوتاسيوم مقارنة بالفواكه الأخرى، ويحتوي الفريز على نسبة سكر منخفض نسبياً حيث لا يسبب تناولها ارتفاعاً كبيراً في نسبة السكر في الدم.

على غرار التوت، ويتمتع الفريز بسعة عالية من مضادات الأكسدة، مما قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة.

ط. التوت البري (Cranberries):

التوت البري له فوائد صحية رائعة. ملفه الغذائي ممتاز، كونه غني بفيتامين C والمنغنيز وفيتامين E وفيتامين K1 والنحاس.

ي. الليمون (Lemons):

الليمون فاكهة حمضية صحية جداً ومعروفة بمحتوها العالي من فيتامين سي، وهو مفید بشكل خاص في تعزيز صحة القلب بسبب قدرته على خفض الدهون في الدم وضغط الدم.

ك. دوريان (Durian):

يلقب دوريان بـ "ملك الفواكه" وهو فاكهة استوائية حيث يوفر كوب واحد (237 مل) منه 80 % من فيتامين C كما أنها غنية بالمنغنيز وفيتامينات ب والنحاس وحمض الفوليك والمغنيسيوم.

ل. البطيخ (Watermelon):

البطيخ غني بالفيتامينات A و C، كما أنه غني ببعض مضادات الأكسدة الهامة، بما في ذلك الليكوبين والكاروتينات والكورباتينات E، وتمت دراسة بعض مضادات الأكسدة للبطيخ وثبت تأثيراتها المضاد للسرطان، ويرتبط تناول الليكوبين بانخفاض خطر الإصابة بسرطانات الجهاز الهضمي، في حين أن الكورباتينات E قد يمنع نمو الورم السرطاني.

م. الزيتون (Olives)

يعد الزيتون مصدراً جيداً لفيتامين E والحديد والنحاس والكالسيوم. كما أنه يوفر الكثير من مضادات الأكسدة، والتي قد تساعد في الوقاية من أمراض القلب وتلف الكبد، بالإضافة إلى التأثيرات المضادة للالتهابات.

ن. العليق (Blackberries)

التوت الأسود هو فاكهة صحية، مليئة بالفيتامينات والمعادن والألياف ومضادات الأكسدة وتوفر كمية رائعة من فيتامين ج وفيتامين ك والمنغنيز حيث يوفر كوب واحد (237 مل) من العليق 8 غرام من الألياف أيضاً، وثبت أن مضادات الأكسدة في العليق تقلل من التهاب وشيخوخة الشرايين.

س. البرتقال (Oranges)

البرتقال هو واحد من أكثر الفواكه شعبية ومغذية في العالم، إن تناول برتقالة متوسطة الحجم يوفر كمية كبيرة من فيتامين ج والبوتاسيوم، كما أنه مصدر جيد لفيتامينات ب، مثل الثiamين والفولات.

ع. الموز (Bananas)

الموز غني بالفيتامينات والمعادن ولديه عدد لا يأس به من الفوائد الصحية. وهو معروف جيداً كونه غني بالبوتاسيوم، وهناك خاصية فريدة من نوعها للموز هي مكياج الكربوهيدرات.

ف. العنب الأحمر والأرجواني (Red and Purple Grapes)

العنب صحي جداً لمحتواه العالي من مضادات الأكسدة، وقد ثبت أن الأنثوسيلانين والريسفيراترول في العنب يقللان من الالتهاب.

ص. الجوافة (Guava):

الجوافة لديها ملف غذائي رائع، حيث إن تناول أونصة واحدة فقط (28 غراما) من الجوافة سيعطيك 107٪ لفيتامين C، الجوافة غنية أيضاً بالألياف والفولات وفيتامين A والبوتاسيوم والزنك والمنغنيز.

ق. البابايا (Papaya):

البابايا فاكهة صحية للغاية تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج وفيتامين A والبوتاسيوم وحمض الفوليك. كما أنها غنية بمضادات الأكسدة الليکوبین المضادة للسرطان.

ر. الكرز (Cherries):

الكرز غني بالمغذيات، وخاصة البوتاسيوم والألياف وفيتامين سي. ويحتوي على مضادات الأكسدة، بما في ذلك الأنثوسانيين والكاروتينات، والتي تقلل الالتهاب وقد تساعد في منع العديد من الأمراض.



ثانياً- الفوائد الصحية للخضروات (Health Benefits of Vegetables)

- يجب أن تكون الخضروات جزءاً مهماً من نظامك الغذائي اليومي، فهي جيدة بشكل طبيعي وتحتوي على الفيتامينات والمعادن التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على الصحة، ويمكنها أيضاً المساعدة في الحماية من بعض الأمراض.
- يجب تناول المزيد من الخضروات كجزء من نظام غذائي منظم ومتوازن ونمط حياة صحي ونشط، وهناك العديد من أنواع الخضروات المتاحة والعديد من الطرق لإعدادها وطهيها وتقديمها.
- يجب تناول ما لا يقل عن خمس حصص من الخضار يومياً، واختيار ألواناً وأصنافاً مختلفة.
- حصة الخضار حوالي كوب من الخضار النيئة أو نصف كوب من المطبوخة في اليوم.
- تحتوي الخضروات على العديد من الفيتامينات والمعادن المفيدة للصحة، وتشمل هذه الفيتامينات A و C و E والمغنيسيوم والزنك والفسفور وحمض الفوليك، قد يقلل حمض الفوليك من مستويات الهرمونسيتين في الدم، وهي مادة قد تكون عامل خطر لأمراض القلب التاجية.
- الفواكه والخضروات منخفضة الدهون والملح والسكر مصدر جيد للألياف الغذائية.
- كجزء من نظام غذائي متوازن ومنتظم ونمط حياة صحي ونشط، يمكن أن يساعد تناول كميات كبيرة من الخضروات على:
 - 1- تقليل السمنة والحفاظ على وزن صحي.
 - 2- خفض مستوى الكوليسترول.
 - 3- خفض ضغط الدم.

وتحتوي الخضروات على كيماويات نباتية يمكن لهذه المواد النشطة بيولوجياً أن تساعد في حمايتك من بعض الأمراض وتقلل خطر الإصابة بما يلي:

1- داء السكري.

2- السكتة الدماغية.

3- أمراض القلب (القلب والأوعية الدموية) - عندما تؤكل الخضروات كغذاء، لا تؤخذ كمكملات غذائية.

4- السرطان - بعض أشكال السرطان.

5- ارتفاع ضغط الدم.

ثالثاً- أنواع الخضروات:

تتوفر الخضروات في العديد من الأصناف ويمكن تصنيفها إلى مجموعات بيولوجية أو "عائلات"، وفق ما يلي:

أ. الورقية الخضراء:

الخس والسبانخ والنعنع والكرزبة والبقلة..إلخ.

ب. الصلبي:

الملفوف والقرنبيط وبراعم بروكسل والقرنبيط..إلخ.

ج. النخاع:

اليقطين وال الخيار والكوسا..إلخ.

د. الجذر:

البطاطا والبطاطا الحلوة.

هـ. جذع نباتي صالح للأكل:
كرفس وهليون.

و. الآليوم:
البصل والثوم والكراث.

ز. البقوليات (Legumes):

تحتوي البقوليات أو البقول على مغذيات ذات قيمة خاصة، ويجب طهي البقوليات قبل تناولها فهذا يحسن من جودتها الغذائية ويساعد على الهضم ويزيل أي سمية ضارة.

توجد البقوليات بأشكال عديدة منها:

1. منتجات الصويا:

التوفو (فول الرائب) وفول الصويا.

2. طحين البقوليات:

دقيق الحمص (بيسان) ودقيق العدس ودقيق الصويا.

3. الفاصولياء والبازلاء المجففة:

الفاصولياء والبازلاء الحمراء والحمص والعدس.

4. الفاصولياء والبازلاء الطازجة:

البازلاء الخضراء والثلجية والفاصولياء الخضراء.

5. الحبوب الكاملة (the whole grains):

الحبوب هي بذور نباتات تشبه العشب، والأنواع الأكثر شيوعاً هي الذرة والأرز والقمح. بعض بذور النباتات غير العشبية، أو الحبوب الزائفة، تعتبر أيضاً حبوباً كاملة، بما في

ذلك الحنطة السوداء والكينوا والقطيفية، وتتوفر الحبوب الكاملة العديدة من العناصر الغذائية المهمة وتشمل:

فيتامينات ومعادن ومنغنيز وبروتين ومجموعة من الأحماض الأمينية، وكذلك توفر الحبوب الكاملة العديدة من أنواع المركبات النباتية التي تلعب دوراً في الوقاية من المرض، وتشمل هذه المواد بوليفينول، ستانول، وستيرول...





اختبار المعلومات

الاختبار الأول:

أجب بكلمة صح أو خطأ أمام العبارات التالية مع تصحيح الخطأ:

- 1- الكريوب فروت يساعد على زيادة الوزن
- 2- الرومان مصدر مهم لفيتامين C
- 3- الزيتون مصدراً جيداً لفيتامين E
- 4- التوت الأسود يحمي من الأمراض المزمنة.....
- 5- البابايا تحتوي على البوتاسيوم وفيتامين C
- 6- البطيخ يحتوي على النحاس وحمض الفوليك.....
- 7- الفواكه والخضروات كثيرة الدهون والسكر
- 8- مضادات الأكسدة في الرمان أقل من الموجودة في الشاي الأخضر
- 9- التفاح يعزز من صحة القلب.....

الاختبار الثاني:

ترجم الكلمات التالية إلى اللغة الإنجليزية:

- 2- الكريوب فروت..... 2-الفوائد الصحية.....
- 3-الأفوكادو..... 4-التوت الأزرق.....
- 5-العنب الأحمر 6-البقوليات.....
- 7-العليق..... 8-البطيخ.....
- 9- الكرز 10- الفراولة.....